

DEPORTES

CULTURA FISICA

El entrenamiento físico.—Manera de estar "en forma" por medio del entrenamiento intensivo.—Respiración y circulación.—La fatiga en los ejercicios físicos.—Efectos y consecuencias de la fatiga provocada por el abuso de los deportes.

El entrenamiento físico es un conjunto de procedimientos encaminados a producir en el cuerpo humano el máximo de trabajo con el mínimo de fatiga; este conjunto de procedimientos constituye una verdadera ciencia y que no todos interpretan como debieran; el estado de salud, la fuerza, la resistencia, en los cuales el entrenamiento sitúa al cuerpo, se llama la "forma"; por tanto, la "forma" es, pues, el término del entrenamiento, variable como es consiguiente en cada individuo, pues depende de varios factores: los defectos hereditarios, la raza, el medio ambiente de desenvolvimiento, el sexo, etc., etc.

La forma se adquiere progresivamente, día por día, a condición de no proceder jamás bruscamente, sino realizar con método un trabajo muscular en relación con el grado de resistencia del momento mismo.

Este momento depende del reposo del cuerpo o de su fatiga, de la regularidad e irregularidad del régimen alimenticio, de la temperatura, del sueño, etc.; para adquirir el estado casi perfecto de entrenamiento es preciso uno o dos meses en un individuo ya preparado en otras ocasiones, y seis o siete, en hombres que no hayan practicado los deportes.

La integridad de todas las funciones de la economía debe ser absoluta cuando se desea alcanzar el último grado de la "forma"; en caso contrario, al existir desequilibrio orgánico ésta no puede conseguirse, pues el cuerpo no se halla dispuesto a soportar un intenso consumo de energías. Una súbita reacción anunciaría la impotencia funcional, ya por palpitaciones, vértigos, dificultad en la respiración, fiebre, etc.

La autointoxicación, es decir, el envenenamiento de sí mismo por los residuos de la nutrición que no han podido ser eliminados, puede alcanzar hasta una gran virulencia.

En la orina, sobre todo, es donde se descubren estos venenos orgánicos.

La inyección de diez centímetros cúbicos de toxinas producidas por un corredor ciclista, por ejemplo, al terminar una carrera de veinticuatro horas en pista y que no se había alimentado sino con leche, causó la muerte por inoculación a un conejo que pesaba un kilogramo, lo que demuestra que si este corredor no hubiese podido eliminarlas, cada diez centímetros cúbicos de ácido úrico hubiera empoznado un kilogramo de su organismo.

Esta autointoxicación es causa de grandes fiebres en el que se dedica inconsideradamente a un entrenamiento intensivo que sobrepase sus medios naturales, y que por lo tanto rompe el equilibrio de asimilación y

eliminación de que antes hemos hablado.

Mientras sea posible, en los ejercicios al aire libre la inspiración del aire debe ser nasal y la respiración bucal; así evitamos que partículas nocivas que pululan en el aire puedan directamente ir al pulmón; existe una relación bastante directa entre el desarrollo externo de las fosas nasales y la capacidad pulmonar, puesto que desde la niñez la nutrición de estos órganos es larga y profunda.

Para entrenarse bien es preciso "poder" y "saber" respirar. Representando por la cifra 1 la cantidad de aire necesario en la posición horizontal, se encuentra que esta cantidad es de 1,33 estando en pie, 1,90 en la marcha moderada, 2,76 en la marcha rápida, 4,31 en la natación y 7 en la carrera a pie; la respiración nasal debe ser objeto de una educación especial desde la infancia. Según el doctor Ziem, tienen tal importancia, que la obstrucción parcial de las fosas nasales llegaría a provocar hasta la desviación de la columna vertebral; varias experiencias hechas por el citado profesor, han dado resultados concluyentes en diversas especies de animales sometidos a esa prueba.

Uno de los peligros de un entrenamiento mal regulado es el funcionamiento del corazón, tanto más cuanto que la circulación pulmonar es frecuentemente modificada por numerosas causas; los cambios de rítmico contacto de la sangre con el aire se establecen mal, el corazón se dilata y este aumento desproporcionado de volumen produce vértigos, desvanecimientos y fenómenos análogos que todos hemos experimentado al terminar un ejercicio violento; los jóvenes que no han alcanzado aún su completo desarrollo, son más propensos a cualquier afección en los ejercicios que piden un largo y prolongado esfuerzo; para éstos, el entrenamiento para pruebas de gran fondo es perjudicial; para el hombre maduro, es más conveniente la resistencia que la velocidad.

Axiomático es decir que todo abuso en cualquier orden de que se trate es nocivo; refiriéndose a los deportes tiene mayor importancia y merece fijar su atención; el exceso immoderado de los ejercicios físicos lleva como consecuencia inmediata destruir los efectos de una preparación metódica y racional, agotar las energías vitales en vez de aumentarlas y predisponer al cuerpo a enfermedades, a veces de larga curación; bien es verdad que hay ciertas pruebas deportivas que no se deberían llamar así, pues su finalidad está muy lejos de lo que debiera ser; cualquier clase de deporte debe suministrar un

beneficio latente al individuo que lo practica, y el caso contrario no llevará a presenciar los desgraciados accidentes ocurridos en Stokolmo y Londres, respectivamente, en donde corredores pedestres tuvieron que retirarse de la carrera gravísimamente enfermos, víctimas de lesiones al corazón. ¿Por qué han de llamarse pruebas deportivas y no antideportivas estas anomalías? ¿Tiene algún fin práctico el hacer recorridos, en los que el hombre consume energías que su organismo no puede producir a medida de la rapidez del gasto, siendo más que hombre, autómatas que por impulsión sugestiva marcha hasta el final y queda después en una postración moral y material deplorable? ¿Es esto regenerar la raza? ...

LONGINES FIJOS COMO EL SOL DE CUERVO Y SOBRINOS

Sección Mercantil

Mercado Monetario

Table with exchange rates for various currencies including Spanish, American, and Gold. Columns include currency type, rate, and date.

Valor Oficial

Table showing official values for circulating coins (C.A.) such as Centenes, Luises, and Pesos.

Provisiones

Table listing prices for various goods like olive oil, almonds, and rice, with columns for item name, date, and price.

Table listing various goods like Ajos, De Murcia nuevos, Catalanes Cappardes, etc., with their respective prices.

La exportación de azúcar

Por el puerto de Cienfuegos

Como ya se ha terminado la exportación de azúcar por ese puerto de la zafra correspondiente al año 1912, creemos será de interés conocer los países a que se ha exportado, su importancia y quiénes han sido los exportadores de dichos azúcares. Según se verá el valor de esta zafra es superior a la pasada en cerca de 5,000,000 de pesos, lo cual demuestra de un modo positivo el creciente desarrollo de la industria azucarera en la provincia de Santa Clara, y decimos de esta provincia porque algunos de los centrales que exportan por nuestro puerto están ubicados en otros términos municipales. La exportación a Inglaterra demuestra que es posible hacer la competencia a la remolacha en uno de sus principales mercados, que es a la vez el primero del mundo, y lo creemos muy conveniente para hacer alguna presión en el mercado americano, que dicta los precios a nuestros productores, por no tener otros mercados a donde acudir en demanda de mejores precios.

MOVIMIENTO DE PASAJEROS

De Key West en el vapor americano "Miami": Señores J. L. Leawelt y 1 de familia, A. Peaco, J. Kuhvel, H. Peter, Otto Hagners, W. M. Dickson y familia, Max Gauer, Luis Markontz, Luis Martínez, G. Bonachea, Victoria Bonachea, Anastasio Pérez, M. García, Carlota Sunarro, Blanca Ferral y Catalina Pérez.

Domingo Nazabal, Estados Unidos, 20,000, Total 20,000. El azúcar citado ha sido exportado por 82 vapores con peso de 7,040,000 libras para Canadá, 69,710,632 libras para Inglaterra y 571,556,547 libras para los Estados Unidos, siendo su valor \$231,000 Canadá, 2,183,467 Inglaterra y \$16,955,771 Estados Unidos oro americano, que en junto asciende a \$19,370,236.

Puerto de la Habana

BUQUES DE TRAVESIA

Table showing ship arrivals (ENTRADAS) and departures (BUQUES DE CABOTAJE) for the port of Havana.

BUQUES DE CABOTAJE

Table showing local ship arrivals and departures, including ship names and agents.

BOLSA PRIVADA

COTIZACION DE VALORES

Table showing market prices for various securities and bonds.

Table listing various bonds and securities with their respective values and interest rates.

ACCIONES

Table listing shares of various companies and their market prices.

Empresas Mercantiles

Y SOCIEDADES

Asociación de Dependientes

del Comercio de la Habana

SECRETARIA JUNTA GENERAL ORDINARIA SEGUNDA CONVOCATORIA. No habiéndose podido celebrar la Junta General del tercer trimestre del corriente año, convocada para el día 27 del mes actual, por no haber asistido el número de socios que prescriben los Estatutos sociales (Artículo 19) se convoca nuevamente por este medio, como segunda citación, para el próximo domingo, día tres (3) de Noviembre, a las siete y media de la noche.

Advertisement for Belot gasoline. Includes an illustration of a car and text: 'GANARA USTED USANDO LA GASOLINA BELOT NO TIENE SUSTITUTO'. The West India Oil Refining Co., San Pedro 6, Tel A7297.

Advertisement for The Trust Company of Cuba. Includes text: 'THE TRUST COMPANY OF CUBA CAPITAL Y RESERVA \$ 605,000 ACTIVO 5,000,000'. Also mentions 'Este BANCO ofrece las mejores garantías a los depositantes.'

